FARKINA VAR

T. Nhat Hanh

İYİLEŞTİREN SEVGİLİ ARKADAŞ

MARTI

T. Nhat Hanh

—FARKINA VAR—

İYİLEŞTİREN SEVGİLİ

Çeviren: Cumhur Mısırlıoğlu

İyileştiren Sevgili
Özgün Adı: How to Love
Thich Nhat Hanh

Yayın Yönetmeni : Şahin Güç
Çeviren : Cumhur Mısırlıoğlu
Editör : Erkan Küçük
Kapak Tasarım : Filiz Odabaş

1. Baskı: Şubat 2017
ISBN: 978-605-186-249-1
Yayınevi Sertifika No: 12330

©THICH NHAT HANH
Bu kitabın Türkçe yayın hakları Janklow & Nesbit Ajans aracılığıyla Martı Yayın Dağ. San. Tic. AŞ'ye aittir. Yayınevinden izin alınmadan kısmen ya da tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

Martı Yayıncılık
Martı Yayın Dağıtım San. Tic. AŞ
Maltepe Mh. Davutpaşa Cd. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8 Zeytinburnu/İstanbul
Tel: 0 212 483 27 37 - 483 43 13 Faks: 0 212 483 27 38
www.martiyayinlari.com info@martiyayinlari.com

Baskı: MY Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sok. No: 8F Zeytinburnu/İstanbul
Tel: 0212 674 85 28 - SERTİFİKA NO: 34191

İÇİNDEKİLER

Sevgi Üzerine Notlar 7

Gerçek Sevgiyi Beslemenin Yolları 111

SEVGİ ÜZERİNE NOTLAR

KALP BİR IRMAK GİBİDİR

Bir fincan suya bir avuç tuz atarsanız o su içilmez olur. Ama tuzu ırmağa dökerseniz insanlar onun suyunu yemek pişirmek, temizlik yapmak ve içmek için kullanmaya devam edebilirler. Irmak engindir; almaya, kucaklamaya ve dönüştürmeye gücü yeter. Kalplerimiz küçükse anlayışımız ve şefkatimiz sınırlıdır ve bu bize acı verir. Diğer insanları ve eksiklerini kabullenemez, hoş göremeyiz ve değişmelerini talep ederiz. Fakat kalplerimiz büyüdükçe aynı şeylerden daha az acı çekeriz. Anlayışımız ve şefkatimiz bollaştıkça başkalarını daha çok kucaklamaya başlarız. İnsanları oldukları gibi kabullendiğimizdeyse, onlara değişmeleri için bir fırsat tanımış oluruz. Öyleyse büyük soru şu: Kalplerimizin büyümesine nasıl yardımcı olabiliriz?

SEVGİMİZİ BESLEMEK

Mutluluğu ve sevgiyi besleme sanatını hepimiz öğrenebiliriz. Her şeyin yaşamak için besine ihtiyacı vardır; sevginin bile. Sevgimizi nasıl besleyeceğimizi bilemezsek solar gider. Mutluluğumuzu besleyip kollarken sevme becerimizi de beslemiş oluruz. Bu yüzden sevmek, mutluluğu besleme sanatını öğrenmekten geçer.

SEVGİNİN ÖZÜNDE ANLAMAK VARDIR

Bir insanın acısını anlamak ona verebileceğiniz en iyi hediyedir. Anlamak sevginin öteki adıdır. Anlamazsanız sevemezsiniz.

GERÇEK SEVGİYİ TANIMAK

Gerçek sevgi bize güzellik, tazelik, dayanıklılık, özgürlük ve huzur getirir. Gerçek sevgi kendi içinde, yaşadığımıza dair derin bir sevinci barındırır. Sevgiyle birlikte bunları hissetmiyorsak o sevgi gerçek değildir.

SEVGİMİZİN ÖZÜNDE SAYGI YATAR

Asya'daki geleneklerden biri eşinize, bir konuğunuza gösterdiğiniz gibi saygı göstermeniz gerektiğini söyler. Bu, sevdiğinizle uzun zamandır birlikte olsanız da değişmez. Karşınızdaki insan her zaman tam bir saygıyı hak eder. Sevgimizin özünde saygı yatar.

SEVGİ GENİŞLEYİCİDİR

Bir ilişkinin başında sevginiz sadece sizi ve karşınızdaki insanı kapsıyor olabilir. Ama gerçek sevgiyi yaşayıp uyguladıkça baştaki o sevgi hepimizi içine alacak kadar büyür. Büyümeyi bıraktığındaysa ölmeye başlar. Bir ağaç gibidir sevgi; ağaç da büyümeyi bıraktığında ölmeye başlamış demektir. Sevgimizi nasıl besleyeceğimizi ve onu büyütmeye nasıl devam edeceğimizi öğrenebiliriz.

SEVGİ ORGANİKTİR

Sevgi yaşayan, nefes alan bir şeydir. Şu ya da bu şekilde büyümeye zorlamanınsa bir anlamı yoktur. İşe, öncelikle kendimize karşı nazik ve hoşgörülü olarak başlarsak, gerçek sevginin o sağlam, iyileştirici gücünün içimizde bir yerde olduğunu görürüz.

DİKKAT DAĞITICILAR

Başkalarına karşı çoğu zaman, gerçekten sevip anladığımızdan değil, çektiğimiz acıları unutmak için ilgi duyarız. Kendimizi sevip anlamayı, kendimize hakiki bir şefkatle yaklaşmayı öğrenmeden başka birini gerçekten sevip anlayamayız.

GERÇEK SEVGİNİN DÖRT UNSURU

Gerçek sevgi dört unsurdan meydana gelir: sevgi dolu bir iyilik, şefkat, sevinç ve ılımlılık. Sanskritçede bunlara *maitri, karuna, mudita* ve *upeksha* denir. Sevginiz bu unsurları içeriyorsa iyileştirici ve dönüştürücü olacaktır ve içine kutsallık unsurunu da alacaktır. Gerçek sevginin, her koşulda iyileştirip dönüştürmeye ve yaşamlarımıza derin anlamlar getirmeye gücü vardır.

SEVGİ DOLU İYİLİK

Gerçek sevginin ilk unsuru sevgi dolu iyiliktir. Bununsa özü mutluluk sunabilmektir. Başka birinin üzerine güneş gibi doğabilirsiniz, fakat mutluluğu kendiniz bulmadan kimseye sunamazsınız. Öyleyse kendinizi kabullenerek ve kendinizi sevip iyileştirmeyi öğrenerek içinizde bir yuva inşa edin. Kendi beslenmeniz için gerekli mutluluk ve sevinç anlarını yaratacak bir farkındalık geliştirin. İşte o zaman karşınızdakilere de sunacak bir şeyiniz olur.

ŞEFKAT

Gerçek sevginin ikinci unsuru şefkattir. Şefkat, hem kendi acılarınızı hem de başkalarınınkini anlama becerisidir. Kendi acınızı anlarsanız başkalarının da acılarını anlamasına yardım edebilirsiniz. Acıyı anlamak beraberinde şefkati ve iyileşmeyi getirir. Farkındalığınızın üzerinde durup daha derinlere bakmayı öğrendiğinizde kendi acılarınızı dönüştürebilir, başkalarının da acılarını dönüştürmelerine yardımcı olabilirsiniz.

SEVİNÇ

Gerçek sevginin üçüncü unsuru sevinç sunma becerisidir. Nasıl sevinç yaratacağınızı öğrendiğinizde bu sevinç hem sizi hem de başkalarını besler. Temiz hava gibi, baharda açan çiçekler gibi ya da masmavi gökyüzü gibi, sizin varlığınız da bir lütufa dönüşür.

ILIMLILIK

Gerçek sevginin dördüncü unsuru ılımlılıktır. Buna kapsayıcılık ve fark gözetmemek de dahildir. Derin bir ilişkide sizinle karşınızdakinin arasında hiçbir engel kalmamıştır. Siz osunuz, o da sizdir. Sizin acınız onun acısıdır. Kendi acınızı anlamanız sevdiğinizin de daha az acı çekmesini sağlar. Acı ve mutluluk artık bireysellikten sıyrılmıştır. Sevdiğinizin başına gelen her şey sizin de başınıza geliyordur. Sizin başınıza gelen her şey sevdiğinizin de başına geliyordur.

SAYGI VE GÜVEN

Gerçek sevginin geleneksel dört unsurunun yanında –sevgi dolu iyilik, şefkat, sevinç ve ılımlılık– iki unsuru daha vardır ki onlar da saygı ve güvendir. Aslında diğer dört unsur bunları da içerir ama ayrıca değinmekte fayda vardır. Birini sevdiğinizde ona güvenmeniz de gerekir. Güvenin olmadığı bir sevgi henüz gerçek bir sevgi değildir. Fakat elbette ki güveni ve saygıyı önce kendi içinizde bulmak zorundasınız. İyilik ve şefkat dolu bir doğanız olduğuna güvenin. Siz evrenin parçasısınız; sizin hammaddeniz yıldızlardır. Sevdiğinize baktığınızda onun da yıldızlardan yapıldığını ve içinde sonsuzluğu barındırdığını görmelisiniz. Sevdiklerimize bu şekilde baktığımızda hissettiğimiz şey derin bir hürmettir. Gerçek sevgi, kişinin kendine ve karşısındakine güveni ve saygısı yoksa var olamaz.

GÜZEL OLUN, KENDİNİZ OLUN

Bedeninizi kabullenirseniz, onu yuvanız olarak görme fırsatını elde etmiş olursunuz. Bedeninize yerleşip gevşeyebilir, sevinç ve huzuru bulabilirsiniz. Bedeninizi ve zihninizi kabullenmezseniz kendinizi evinizde hissedemezsiniz. Kendinizi olduğu gibi kabullenmeniz gerekir. Bu çok önemli bir alıştırmadır. İçinizde bir yuva kurdukça güzelleşir, daha da güzelleşirsiniz.

SİZ BİR ÇİÇEKSİNİZ

İnsanlık bahçesinde doğan her çocuk bir çiçektir ve her çiçek diğerinden farklıdır. Toplumumuz küçük yaştan itibaren bize, hep bir sorunumuz olduğunu ve bu sorundan kurtulmamız için doğru ürünü satın almamız, şöyle ya da böyle görünmemiz, doğru eşi seçmemiz gerektiğini söyler durur. Yetişkinler olarak bizler küçüklere, nasıllarsa öyle güzel olduklarını ve başka biri olmaları gerekmediğini hatırlatmalıyız.

BİR DOSTUN İÇİNDEKİ ÇİÇEĞİ SULAMAK

Bir keresinde, Fransa'daki uygulama merkezimizde konuşma yapıyordum. Seyircilerin içinde, merkezimizi fırsat buldukça ziyaret eden Bordeaux'lu bir çift vardı. Kadın ön sırada oturuyordu ve konuşmanın başından sonuna kadar ağladı. Konuşmam bittikten sonra kocasının yanına gidip, "Sevgili dostum, çiçeğinin sulanmaya ihtiyacı var," dedim. Beni hemen anladı. Öğlen yemeğinden sonra, eve giderken yolda, bir buçuk saat boyunca, onda değer verip takdir ettiği şeyleri anlatmış. Eve girdiklerindeyse çocuklar annelerini ve babalarını öyle sevinçli görünce çok şaşırmışlar. İşte değişim bu kadar hızlı gerçekleşebilir.

KUCAKLAŞMAK

1966 yılındaydık, bir arkadaşım beni Atlanta Havaalanı'na bırakmıştı. Ayrılırken bana, "Bir Budist keşişle kucaklaşmak uygun mudur?" diye sordu. Benim ülkemde birbirimize böyle hitap etmediğimiz için alışkın değildim, ama içimden, "Ben bir Zen öğretmeniyim. Böyle bir şey yapmamda sakınca olmamalı," diye düşündüm. Sonra ona, "Neden olmasın?" dedim, o da bana sarıldı ama ben bu sırada kaskatı durmuştum. Uçaktayken, Batı'daki dostlarla birlikte çalışacaksam Batı'nın kültürünü öğrenmem gerektiğine karar verdim. Bunun üzerine de kucaklaşma meditasyonunu buldum. Kucaklaşma meditasyonu Doğu'yla Batı'nın karışımıdır. Bu alıştırmaya göre karşınızdakiyle gerçek anlamda kucaklaşmanız, kollarınızın arasındaki kişiyi tüm gerçekliğiyle hissetmeniz gerekir. Sırf âdet yerini bulsun diye sarılıp, orada olduğunuzu an-

laması için sırtını sıvazlamak yerine bilinçli bir şekilde nefes almalı, tüm bedeniniz, ruhunuz ve kalbinizle kucaklamalısınız. Kucaklaşma meditasyonu bir farkındalık uygulamasıdır. "Nefes alırken, sevdiğim insanın kollarımın arasında ve canlı olduğunun farkındayım. Nefesimi verirken, benim için ne kadar değerli olduğunun farkındayım." Sevdiğiniz insanla kucaklaşırken böyle derin nefes alıp verirseniz, hissettiğiniz sevgi ve takdirin enerjisi ona geçecek, sevdiğiniz beslenip bir çiçek gibi açacaktır.

J + R

BEDEN VE ZİHİN

Beden ve zihin iki ayrı varlık değildir. Bedende olan her şeyin zihin üzerinde, zihinde olanın da beden üzerinde etkisi vardır. Zihin kendini göstermek için bedene bağlıdır, beden de yaşamak için, var olmak için zihne bağlıdır. Birini sevdiğinizde ona tümüyle saygı duymanız gerekir; sadece zihnine değil, bedenine de. Kendi bedeninize de, onun bedenine de saygı duymalısınız. Bedeniniz sizsiniz. Bedeniniz zihninizdir. Aynı şekilde diğer insanların da zihinleri ve bedenleri birbirine bağlıdır.

RUHANİ UYGULAMALAR

Ruhanilik, bir öğretiye körü körüne inanmak demek değildir. Ruhanilik iyileşme, iletişim ve değişim getiren bir uygulamadır. Herkesin hayatta ruhani bir boyuta ihtiyacı vardır. Ruhani bir boyut yoksa, gündelik hayatta karşılaştığımız zorluklarla birlikte yaşamak çok güç olur. Ruhani bir uygulamanız varsa korku da kalmaz. Fiziksel bedeninizle birlikte bir de ruhani bedeniniz vardır. Nefes alıp verme, yürüme, konsantrasyon ve anlayış uygulamalarının, duygularınızla başa çıkmakta, acınızı dinleyip kucaklamanızda ve başka insanların acılarını görüp kucaklamanızda büyük yardımı olacaktır. Böyle bir becerimiz varsa hem kendimizle hem de başkalarıyla gerçek ve kalıcı, ruhani BİR bağ kurabiliriz.

ÜÇ ÇEŞİT BAĞ

Üç çeşit bağ vardır: fiziksel, duygusal ve ruhani. Ve bu üçünün bir arada olması gerekir. Her birimiz duygusal bağ ararız. Gerçek bir iletişim, karşılıklı anlayış ve birliktelik isteriz. Başkalarıyla uyum içinde olmak isteriz. Bir ilişkide bu üç unsur da varsa fiziksel bağ daha anlamlı, daha sağlıklı ve de daha iyileştirici olacaktır.

BOŞ SEKS

Cinsel arzu sevgi değildir. Sevginin olmadığı cinsel aktiviteye boş seks denir. Bedeninizi tatmin ederken kalbinizi ve zihninizi de tatmin etmiyorsanız gerçekten tatmin olduğunuz söylenebilir mi? Kendinizi bir ve bağlı hissedebilir misiniz? Bedeniniz, kalbiniz ve zihniniz aynı anda tatmin oluyorsa, yaşayacağınız cinsel birliktelik sizi eşinize daha derinden bağlayacaktır.

"HAYIR" DEMEK

Birini sevmek, o kişinin istediği her şeye "evet" demek değildir. Birini sevmenin temelinde kendinizi tanımanız ve ihtiyaçlarınızı bilmeniz yatar. "Hayır" diyemediği için çok acı çeken bir kadın tanıyorum. Küçüklüğünden beri, ne zaman bir erkek ondan bir şey istese, bu kendi istediği bir şey olmasa bile "evet" deme ihtiyacı duyuyor. Birini sevmenin, kendi ihtiyaçlarınızı bilme ve kendinizi dinleme önceliğini ona vermeniz anlamına gelmediğini bilmek çok önemlidir.

ÜÇ SAĞLAM KÖK

Eşimize olan bağlılığımızı sürdürmek ve en zorlu fırtınalara göğüs gerebilmek için sağlam köklere ihtiyacımız vardır. Eşimizle olan sorunlarımızı çözmek için, sorunlar gerçekleşene kadar beklersek saldırılara dayanabilecek kadar sağlam kökler oluşturmamış oluruz. Çoğu zaman dengeli olduğumuzu sanırız ama o dengeler genelde kırılgandır. Kimi zaman devrilmek için küçük bir esinti bile yeter. Bir ardıç ağacının kökleri toprağın en derinlerine kadar iner. Bu yüzden her zaman sağlam ve güçlüdür. Fakat ilk bakışta sağlam görünen bazı ağaçların devrilmesi için şiddetli bir fırtına yeterli olabilir. Dayanıklı ağaçlar her türlü fırtınaya, kökleri derinde ve sağlam olduğu için karşı koyabilirler. Kalıcı bir ilişkinin kökleri farkındalık, derin bir dinleyiş ve sevgi dolu bir konuşmadır. Bir de sizi destekleyecek sağlam bir çevredir.

AYNI AMAÇLARI PAYLAŞMAK

Bir ilişkide, eşinizle aynı amaçları paylaşıyorsanız bir olursunuz ve bununla birlikte dünyaya sevgi ve barış getirmek için de bir araç haline gelirsiniz. İki kişilik bir topluluk olarak başlayıp zamanla bu topluluğunuzu büyütebilirsiniz. Benim de kaldığım uygulama merkezinde bizim gibi yüzlerce insan var. Hepimizin endişeleri, tutkuları ortak, geleceğimiz ortak. Ve de hepimiz aynı amaca sadık kaldığımız için aramızda bir çekememezlik olmuyor. Her şeyi paylaşıyoruz ama kendi özgürlüğümüzü de koruyoruz. Sevgi bir hapishane değildir. Gerçek sevgi bize nefes alacak bolca alan verir.

SEVGİ DOLU İLETİŞİM

Nasıl sevileceğini bilmeden sevmek, sevdiğimiz insanı yaralar. Birini sevmek için onu anlamamız gerekir. Anlamak içinse dinlememiz gerekir. O kişi eşimiz, arkadaşımız, kardeşimiz ya da çocuğumuz olabilir. O insana mesela, "Sevdiğim, seni yeterince anladığımı düşünüyor musun?" diye sorabilirsiniz. Ya da, "Lütfen bana çektiğin zorlukları ve acıları, en derinlerinde sakladığın dileklerini anlat," diyebilirsiniz." Böylece o insana kalbini açması için bir fırsat vermiş olursunuz.

BİR TARTIŞMADAN KAÇINMAK İÇİN NEFES ALMAK

Suçlamaların ve tartışmaların bir işe yaramadığını hepimiz biliriz bilmesine, ama çoğu zaman unuturuz bunu. Bilinçli nefes alıp vermek; o kritik anlarda durmak gibi, sonradan pişman olacağımız şeyleri söylemekten veya yapmaktan kaçınmak gibi beceriler geliştirmemizi sağlar. Bilinçli nefes alıp verme uygulamalarını sevdiğinizle aranız iyiyken yapın ki işlerin kötüye gittiği zamanlarda da yanınızda olsun.

SABIRLA DİNLEMEK

Sevdiğiniz insan konuşurken derinlemesine dinlemeye çalışın. Bazen bizi şaşırtan, bizim düşüncemizin tam tersini yansıtan şeyler duyabiliriz. Olsun, karşınızdakinin özgürce konuşmasına izin verin. Sevdiğiniz insanın sözünü kesmeyin, söylediklerini eleştirmeyin. Derinlemesine, tüm kalbimizle dinlediğimizde –bu on dakika da olabilir, yarım saat de, bir saat de– o insanı daha iyi görmeye, daha iyi anlamaya başlarız. Hatalı bir algıdan kaynaklanan yanlış bir şey söylerlerse, sonradan düşünce şekillerini düzeltmeleri için küçük bilgiler verebiliriz. Ama şimdi sadece dinleyin.

KOMPLEKSLERDEN KURTULMAK

Çoğu zaman, kendi komplekslerimize takılıp kaldığımızda ne kendimizi ne de başkalarını sevebiliriz. Bir aşağılık kompleksiniz varsa özsaygınız da düşük demektir ve bu bir çeşit hastalıktır. Fakat yüksek özsaygı da bir hastalıktır, çünkü o zaman da kendinizi başkalarının üstünde görürsünüz ve bu da aynı şekilde acı getirir. Eşitlik iyi bir şey olmasına rağmen o da bir komplekse dönüşebilir. Mesela, "Ben de onun kadar iyiyim," derken hâlâ ayrı bir benliğiniz olduğunu düşünüyorsunuzdur. İki benliği karşılaştırmanın sonucu yine acı olacaktır. Gerçek özgürlük bütün bu komplekslerden kurtulduğunuzda başlar.

GERÇEK BİR EŞ

Herkes bir ilişkiye verebileceği yeterince şey var mı diye merak etme eğilimindedir. Hepimiz hakikate, iyiliğe, şefkate, ruhani güzelliğe açız ve bunu dışarıda ararız. Bazen iyinin, güzelin ve hakikatin tek bedende bir araya geldiği bir eş bulduğumuzu sanırız. Ama genelde bir süre sonra, o kişiyle ilgili yanlış düşüncelere kapıldığımızı fark edip hayal kırıklığına uğrarız. Oysaki gerçek bir eş veya arkadaş sizi, bulmaya çalıştığınız o güzelliği ve sevgiyi kendi içinizde aramaya teşvik edendir.

SEVİNÇ İYİLEŞMEKTİR

Bir ilişki sevinç getirmiyorsa o sevgi gerçek değildir. Karşınızdakini bütün gün ağlatıyorsanız o gerçek sevgi değildir. Karşınızdakine sadece mutluluk verecek şeyler sunun. Bunun için de onun gerçek ihtiyaçlarını bilmeniz gerekir. Aldığınız nefeste, verdiğiniz nefeste ve attığınız her adımda bir sevinç hissini, bir mutluluk hissini nasıl yaratabileceğinizi öğrenin. İçinizde yeterince anlayış ve sevgi varsa yaşadığınız her an –bu kahvaltı hazırlarken olabilir, araba sürerken olabilir, bahçeyi sularken ya da yaptığınız herhangi bir işte olabilir– bir sevinç anına dönüşebilir.

SEVİNÇLE BESLENMEK

Kendinizi ve başkalarını sevinçle beslemeyi öğrenin. O insanı gülümsetebiliyor musunuz? Özgüvenini ve hevesini artırabiliyor musunuz? Onun için böyle küçük şeyleri yapamıyorsanız onu sevdiğinizi nasıl söyleyebilirsiniz? Bazen bir kişinin çiçek gibi açması için güzel bir söz yeter.

DİKKAT

Kendimizi reddettiğimiz, bedenimize ve zihnimize zarar verdiğimiz sürece, başkalarını sevmekten ve kabul etmekten söz etmenin bir anlamı yoktur. Düşünce alışkanlıklarımızı ve düşüncelerimizin içeriğini farkındalık sayesinde tanıyabiliriz. Bazen düşüncelerimiz bir döngüden çıkamaz; güvensizliğe, kötümserliğe, çatışmalara, üzüntüye ya da kıskançlığa gömülür kalırız. Bu tarz bir zihin haliyse doğal olarak sözlerimize ve eylemlerimize de yansır ve hem kendimize hem başkalarına zarar verir. Düşünce alışkanlıklarımıza farkındalığın ışığını tuttuğumuzda her şeyi daha açık görebiliriz. Doğru bir zihinsel dikkat sayesinde alışkanlıklarımızı tanır, onlara gülümseyerek yaklaşmayı öğreniriz; bu da beynimizde, yeni ve daha faydalı nöral yollar yaratmamızı sağlar.

İYİLEŞTİREN SEVGİLİ

Sanskritçe *karuna* sözcüğü çoğu zaman "şefkat" olarak çevrilir. Şefkat başka biriyle "birlikte acı çekmek", onun acısını paylaşmak demektir. Karuna ise bundan çok daha fazlasıdır. Sadece paylaşmak değil, o acıyı silip dönüştürmek demektir. Muayene olmaya gittiğiniz doktorun, acınızı sadece paylaşması bir işe yaramaz, o acının iyileşmesine yardım etmesi de gerekir. İşte sizin de sevdiğiniz insanı iyileştirme becerisine sahip olmanız, onun daha az acı çekmesini sağlayabilmeniz gerekir. Bu bir sanattır. Nasıl ki bir doktor bir hastalığı, sebebini bilmeden iyileştiremezse, siz de sevdiğiniz insanın acısının kökenini bilmeden ona yardım edemezsiniz. Karşınızdakinin acısını dindirmek istiyorsanız önce o acının nedenini bilmek zorundasınız.

FARKINDALIKLA SEVMEK

"Sevgi" güzel bir sözcük ve ona gerçek anlamını geri kazandırmamız gerekiyor. Örneğin, "Ben hamburger seviyorum," dersek sözcüğü bozmuş oluruz. Sözcükleri iyileştirmek için doğru ve dikkatli kullanmaya çaba göstermeliyiz. Gerçek sevgi, değer verdiğiniz insana karşı bir sorumluluk gerektirir, onu bütün güçlü ve zayıf yanlarıyla, olduğu gibi kabul etmeyi gerektirir. Bir insanın yalnızca en iyi yanlarından hoşlanıyorsanız bu sevgi değildir. Onun zayıf yanlarını da kabullenmeli; değişmesine yardım etmek için sabır, anlayış ve enerji vermeyi bilmelisiniz. Bu tarz bir sevgi karşınızdakinde bir korunma ve güven hissi doğuracaktır.

FARK GÖZETMEMEK

Gerçek sevgide bir ayrılma ya da ayrımcılık yoktur. Onun mutluluğu sizin mutluluğunuzdur. Sizin acınız onun acısıdır. Artık, "Bu senin sorunun," diyemezsiniz. Gerçek sevgide mutluluk da mutsuzluk da bireysel meseleler olmaktan çıkmıştır artık. Siz osunuz, o da siz. İyi bir ilişkide bir elin iki parmağı gibi oluruz. Serçe parmak aşağılık kompleksine kapılıp, "Ne kadar küçüğüm. Keşke başparmak kadar büyük olsaydım," demez. Başparmak da üstünlük kompleksine kapılıp, "Ben hepsinden daha önemliyim. Bütün parmakların ağabeyi benim. Bana itaat edeceksiniz," demez. Bunun yerine kusursuz bir işbirliği içindedirler.

YARDIM İSTEMEK

Acı çektiğiniz zamanlarda odanıza koşup kapıyı kilitleyerek ağlamak istersiniz. Böyle anlarda, en son görmek isteyeceğiniz insan size zarar veren insandır. O size yaklaşmaya çalışsa da siz hâlâ öfkeli olduğunuz için kabul etmezsiniz. Fakat rahatlayıp sakinleşmek için sevdiğiniz insana, yani sizi derinden yaralayan o insana gidip yardım istemeyi bilmeniz gerekir. Yüzde yüz kendiniz olun. Ağzınızı açın, tüm kalbinizle ve konsantrasyonunuzla acı çektiğinizi ve yardıma ihtiyacınız olduğunu ona söyleyin.

ÜÇ FAYDALI CÜMLE

Öfkeyi içinizde uzun süre tutmak sağlıklı değildir. Sakin konuşabilecek durumda olmadığınız zaman bir not yazıp bunu o kişinin görebileceği bir yere bırakabilirsiniz. Alın size yardımcı olabilecek üç cümle. Birincisi: "Canım, acı çekiyorum, öfkeliyim ve bunu senin de bilmeni istiyorum." İkincisi: "Elimden geleni yapıyorum." Bu, farkındalıkla nefes alıp yürümeye çalıştığınızı ve de öfkeyle bir şey yapıp söylemekten kaçındığınızı anlatır. Üçüncüsü de: "Lütfen bana yardım et." Bu cümleleri ezberleyin. Ya da bunları kredi kartı büyüklüğünde kâğıtlara yazıp cüzdanınızda taşıyın. Böylece, öfkelendiğiniz anlarda çıkarıp gerektiği şekilde kullanabilirsiniz.

EMİN MİSİNİZ?

Başkalarının eylemleri kendi çektikleri acıların sonucudur, size zarar verme isteklerinin değil. Yanlış bir algı çok fazla acı çekmeye neden olabilir. Bu yüzden, bizde bir algı oluştuğunda, bunun doğru olup olmadığını kendimize sormamız gerekir. Örneğin, arkadaşlarımızla güneşin batışını seyretmeye gittiğimizde güneşin henüz batmadığına eminizdir. Ama bir bilim adamı bize, gördüğümüz güneşin aslında güneşin sekiz dakika önceki görüntüsü olduğunu söyleyebilir. İşte gündelik hayatımızda da bunun gibi binlerce yanlış algıya maruz kalıyoruz. Bir dahaki sefere, acı çektiğinizde ve de o acıya en çok sevdiğiniz insanın neden olduğuna inanıyorsanız, ondan yardım istemekten geri durmayın.

GURUR

Çoğu zaman gurur yardım istememize engel olur. Fakat gerçek sevgide gurura yer yoktur. Birini sevmek ona güvenmek demektir. Sevdiğiniz insana acı çektiğinizi söyleyemiyorsanız, bu ona güvenecek kadar sevmediğinizi gösterir. Oysaki onun size en iyi yardım edebilecek kişi olduğunu fark etmeniz gerekir. Sevdiğimiz insandan yardım almayı öğrenmek zorundayız.

DEĞER BİLMEYİ YENİDEN KEŞFETMEK

Sevdiğiniz kişi çok acı çekiyorsa, sizi kucaklamaya, sizin kendi acınızı azaltmaya yetecek kadar enerjisi yoktur. Siz de doğal olarak hayal kırıklığına uğrarsınız. O insanın varlığının size bir faydası olmadığını düşünürsünüz. Hatta onu gerçekten sevip sevmediğinizi bile sorgulamaya başlayabilirsiniz. Ancak sabırlı olursanız, hem kendinize hem de ona ilgi gösterirseniz, iyilik ve güzelliğin sevdiğiniz insanda hâlâ var olduğunu keşfetmek için bir şansınız olur. Kendinizle ilgilenerek sevdiğiniz insana destek olabilir, ilişkinizde yeniden sevinç yaratabilirsiniz.

DERİN BİR SUSUZLUK

Bazen kendimizi boş hissederiz; hiçliğin içindeymiş gibi, büyük bir şey eksikmiş gibi hissederiz. Nedeni belirsizdir, bulamayız; ama içimizdeki o boşluk hissinin ne kadar güçlü olduğunun farkındayızdır. Kendimizi daha az yalnız, daha az boş hissetmek için çok daha iyi bir şeylerin olmasını bekler ve umarız. Kendimizi ve hayatı anlama arzumuz derin bir susuzluktur. Onun dışında sevilme ve sevmeye karşı da derin bir susuzluğumuz vardır. Hepimiz sevmeye ve sevilmeye hazırız. Bu çok doğal. Fakat kendimizi boş hissettiğimizden dolayı sevecek bir şey bulmaya çalışırız. Bazen, kendimizi anlamaya zamanımız olmamasına rağmen sevecek birini bulduğumuzu düşünürüz. O insanın tüm umut ve beklentilerimizi elbette ki karşılayamayacağını fark ettiğimizdeyse o boşluk hissine geri döneriz. Yine bir şey bulmak istiyor ama ne

arayacağınızı bilmiyorsunuzdur. Herkesin içinde, sonu gelmez bir arzu ve beklenti vardır; derinlerde bir yerde, daha iyi bir şeyin olmasını bekler durursunuz. Gün içinde e-postalarınızı sık sık kontrol etmenizin nedeni de budur!

KAPAĞINI ARAYAN TENCERE

Kendimizi kapaksız bir tencere gibi hissettiğimiz zamanlar çok olur. Bize uygun kapağın dışarıda bir yerde olduğuna, yeterince ararsak tenceremizi örtecek doğru kapağı bulabileceğimize inanırız. Boşluk hissiyse içimizdedir hâlâ. Bazen, karşımızdaki insana baktığımızda, bizde eksik olduğunu hissettiğimiz şeyleri onda görebiliriz. Yaslanacak, sığınacak, acımızı dindirecek birine ihtiyacımız olduğunu düşünürüz. Başka bir insanın ilgisinin ve düşüncesinin odağı olmak isteriz. Bizimle ilgilenecek, boşluk ve acı hissimizi farkındalık enerjisiyle kucaklayacak birini isteriz. Sonra bir bakarız ki, o enerjiye bağımlı olup, o ilgi olmadan yaşayamaz hale gelmişizdir. Hep o boşluk hissini azaltmamızı, içimizdeki acı engelini unutmamızı sağladığı için. Kendi kendimizi gözetecek enerji-

yi üretemediğimiz zaman başka birinin enerjisine ihtiyaç duyduğumuzu düşünürüz. Kendi acımızı iyileştirip, karşımızdaki insana da yardım edecek farkındalığı, dikkati ve içgörüyü üretmek yerine bir şeylerin eksikliğine ve boşluğuna odaklanma yoluna gideriz.

BAŞKA BİRİNE BAĞLANMADAN ÖNCE

Bir gün Plum Village'daki uygulama merkezine, evlenmek üzere olan bir çift geldi. Düğünden önce beni görmek istemişler; onları kulübemde ağırladım. Bana şöyle dediler: "Evlenmemize yirmi dört saat kaldı. Sence evlilik yaşamımızın başarılı olması için nasıl bir hazırlık yapmalıyız?" Ben de onlara şöyle söyledim: "Yapacağınız en önemli şey, size hâlâ engel olan bir şey var mı diye içinize bakmak. Barışmadığınız biri var mı? İçinizde barışmadığınız bir şey var mı?" Kişi kendiyle barışmalı. Kendinizle barışmazsanız başka biriyle mutlu olmanız imkânsızdır.

UZAKTAN BARIŞMAK

Barışmak istediğiniz insan sizden çok uzakta olsa bile yapabilirsiniz bunu. Önemli olan, kendi kalbinizde ve zihninizde barışmak. Bunu içinizden yapmanız yeterli olacaktır. Çünkü bu barışmanın etkisi sonradan her yerde hissedilecektir. Barışmak istediğiniz insan size karşılık vermeyi reddediyor olsa, hatta ölmüş bile olsa barışmak mümkündür. Barışma işini içinizde yapın ki huzur geri gelsin. Dünya için, yaşayan tüm canlılar için barışın kendinizle. Sizin huzurunuz ve dinginliğiniz hepimiz için önemli.

BİR AİLE KURMAK

İnsanlar çocuk sahibi olmadan önce bir yıl kendi içlerine baksalar, sevgi dolu konuşmanın ve derinlemesine dinlemenin üzerinde çalışsalar, hem kendilerinin hem de çocuklarının hayatlarına keyif katacak diğer uygulamaları öğrenseler harika olurdu. Dünyaya yeni bir can getirmek ciddi bir meseledir. İçe bakıp hazırlanmak için harcanacak bir yıl hiç de fazla değil. Bir doktorun ya da bir terapistin uzmanlaşması en az on yıl sürüyor. Ama eğitim ya da hazırlık aramadan herkes anne baba olabiliyor. Oysaki anne babalar, yeni çocuğa mutluluk, huzur ve sevinç tohumları atmayı öğrenebilirler.

METTA UYGULAMASI

Sevmek her şeyden önce kendimizi olduğumuz gibi kabul etmektir. Sevginin ilk uygulaması kendini tanımaktır. Pali dilinde *metta* "sevgi dolu iyilik" anlamına gelir. Metta Meditasyonu yaparken bizi biz yapan şartları görürüz; bu, kendimizi, acılarımızla ve mutluluklarımızla birlikte, olduğu gibi kabullenmemizi kolaylaştırır. Metta Meditasyonu yaparken en derin arzularımıza dokunuruz. Fakat sevme niyeti ve arzusu henüz sevmenin kendisi değildir. Meditasyonumuzun asıl amacını anlamak için tüm varlığımızla derinlere bakmalıyız. Sevgi meditasyonu kendi kendimize telkinlerde bulunduğumuz bir uygulama değildir. Bedenimize, duygularımıza, algılarımıza, zihinsel kalıplarımıza ve bilincimize olabildiğince derinlemesine bakmalıyız. İçimizde ne kadar huzur, mutluluk ve hafiflik olduğunu işte o zaman görebiliriz. Başımıza gelen kazalarda ya da talihsizliklerde ne kadar endişeye

kapıldığımızı; içimizde ne kadar öfke, iğrenme, korku veya kaygı olduğunu fark edebiliriz. İçimizdeki bu duyguların farkına vardıkça kendimizi daha derinden anlamaya başlarız. Korkularımızın ve huzursuzluklarımızın mutsuzluğumuzu nasıl etkilediğini görür, kendimizi sevmenin ve şefkat dolu bir kalbi yeşertmenin değerini anlarız. Sevgi bu sayede düşüncelerimize, sözcüklerimize ve eylemlerimize kadar nüfuz edecektir.

DERİNLERE DALMAK

Sevgi dolu iyilik meditasyonu yapmak, toprağı suyun en saf haline ulaşmak için kazmaya benzer. Kendi derinliklerimize, bir içgörü yükselip sevgimiz yüzeye çıkana kadar bakarız. Gözlerimizden sevinç ve mutluluk yayılırken, gülümsememizden ve varlığımızdan çevremizdeki herkes yararlanır. Kendimize dikkat ederek herkese yardım ederiz. Dünya için bir acı kaynağı olmaktan çıkar, bir sevinç ve tazelik deposuna dönüşürüz. Kendilerine iyi bakıp, sevinç ve mutlulukla yaşayan insanlar her yerde varlar. Ve onlar bizim en büyük desteklerimiz. Her ne yapıyorlarsa yapsınlar, bundan başkaları da faydalanacaktır.

HATALAR YAPMAK

İnsan olduğumuz için hata yaparız. Başkalarının acı çekmesine neden oluruz. Sevdiklerimizi incitir, bundan pişmanlık duyarız. Ancak hata yapmadan öğrenmenin hiçbir yolu yok. Hatalarınızdan ders çıkararak çöplüğü çiçek bahçesine çevirebilirsiniz. Hatalarımız çoğu zaman, başkalarına zarar vermek istediğimizden değil, beceriksizliklerimizden kaynaklanır. Ben genelde davranışlarımızı iyi ya da kötü diye değil, çok becerikli ya da az becerikli şeklinde değerlendiriyorum. Becerikliyseniz hem kendinize hem de başkalarına acı çektirmemeyi bilirsiniz. Birine söylemek istediğiniz bir şey varsa söyleyin, ancak bunu incelikle, daha çok değil daha az acıya neden olacak şekilde yapın.

İYİ NİYET YETMEZ

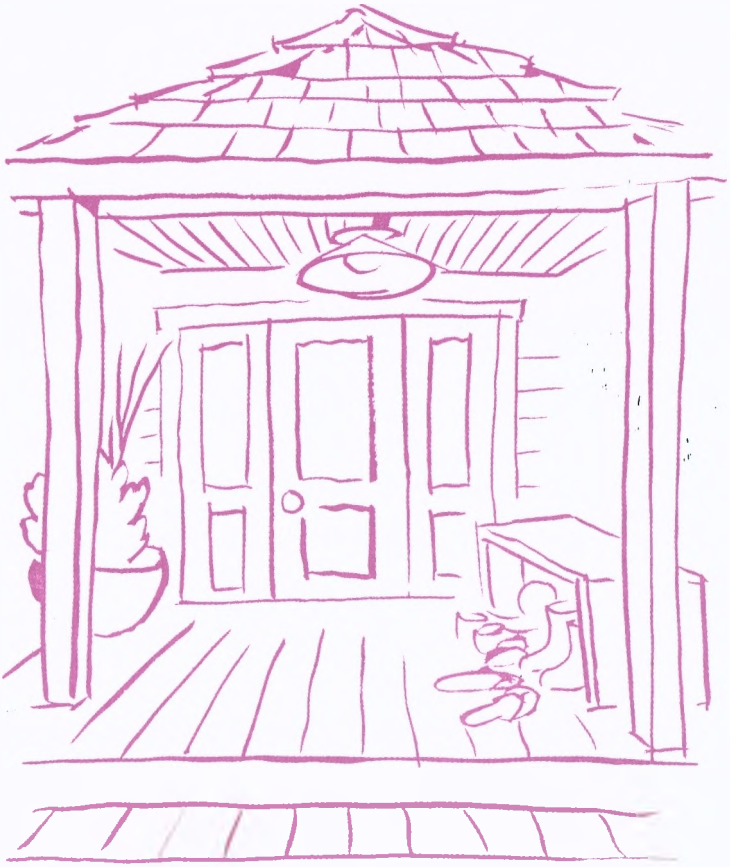
İyi niyetiniz yeterli değildir; becerikli de olmalısınız. İçimiz iyi niyetle dolup taşsa da, karşımızdakini mutlu etme arzusuyla yanıp tutuşsak da, beceriksizliğimizle o insanı mutsuz edebiliriz. Yürümek, yemek yemek, nefes almak, konuşmak ve çalışmak hem kendi içinizde hem de çevrenizdekilerde mutluluk yaratmak için birer fırsattır. Farkındalıkla yaşamak bir sanattır ve hepimiz birer sanatçıya dönüşmek için kendimizi eğitmeliyiz.

YUVA BULMAK

Her birimiz gerçek yuvamızı bulmaya çalışıyoruz. Bazılarımız hâlâ arıyor. Gerçek yuvamız kendi içimizdedir, ama onu aynı zamanda sevdiklerimizde de görebiliriz. Sevgi dolu bir ilişkideyseniz, siz ve sevdiğiniz, birbiriniz için gerçek birer yuvaya dönüşebilirsiniz. Vietnamcada bir kişi, hayat arkadaşı için "yuvam" der. Örneğin birine, "Eşin nerede?" diye sorduğunuzda, "Yuvam şu anda postanede," gibi bir cevap alabilirsiniz. Misafir evin hanımına, "Yemek harikaydı, kim pişirdi?" diye sorduğunda kadın size, "Yemeği yuvam yaptı," diyebilir. Söylemek istediği aslında, "Yemeği kocam yaptı,"dır.

KAPIYI AÇMAK

İçinizdeki yuvaya girmeyi öğrendikten sonra, artık insanlara sunacak şeyleriniz de olduğu için yuvanızın kapısını herkese açabilirsiniz. Ve eğer karşınızdaki kişinin de size sunacak bir şeyi varsa tam olarak aynı şeyi yapmak zorundadır. Aksi takdirde yalnızlıklarınızdan, hastalıklarınızdan ve çektiğiniz acılardan başka paylaşacak bir şey bulamazsınız. Karşınızdaki kişi kendini iyileştirip içini ısıtmalı, esenliği ve huzuru bulmalı ki yuvasını sizinle paylaşsın.



KUTSAL MAHREMİYET

Farkındalık, odaklanma, içgörü, karşılıklı anlayış ve sevgi varsa cinsel mahremiyet çok güzel bir beraberliğe dönüşebilir. Yoksa çok yıkıcı bir şey olacaktır. Fiziksel, duygusal ve ruhani olan, uyum içindeyse mahremiyet kutsal bir şey olup çıkar. Bir keşişin farkındalık içeren mahremiyeti uygulayıp yaşaması, sıradan bir insana kıyasla daha kolaydır. Bunun nedeni, cinsel aktivitelerden kaçınmanın, uyumlu bir cinsel beraberliği sürdürmekten daha kolay olmasıdır. Karşılıklı anlayış ve sevgi yoksa fiziksel mahremiyet de olmamalıdır.

CİNSEL ENERJİNİN YÖNLENDİRİLMESİ

Buda aydınlandığında otuz beş yaşında, genç bir adamdı. İnsanın o yaşta cinsel enerjisi çok olur. Hepimiz bu enerjiyi Buda'nın yaptığı gibi, tüm varlıkların iyiliği için kullanabilseydik harika olurdu. Bizim uygulama merkezimizdeki keşişler vakitlerinin çoğunu odun keserek, bahçeyle ilgilenerek, yemek pişirerek, otururken ya da yürürken meditasyon yaparak geçirirler. İnziva yerlerini temizlerler, erkek ve kız kardeşleriyle ilgilenirler, merkezimizde kalıp bizimle uygulamalar yapmak için uzaklardan gelen dostları ağırlarlar. Bütün bunlar cinsel enerjilerinin, yargılamaksızın farkına varmalarını ve onu idare etmeyi öğrenmelerini sağlar.

GÜÇLÜ BİR AMAÇ

Ruhunuzun derinlerine kadar ulaşan bir arzunuz, hayatımın amacı dediğiniz bir şey varsa, başkalarını sevmek sizi bu amaçtan saptıran bir şey olmaktan çıkıp arzunuzun bir parçası olur. Siz ve sevdiğiniz insan, ikiniz de bu dünyanın acısını dindirmek için bir şeyler yapmak istiyorsanız, birbirinize olan sevginiz başkalarına olan sevginizle birleşip bütün dünyayı kapsayacak kadar büyür.

SEVGİ HAYATTA KALMAK İÇİN NEYE İHTİYAÇ DUYAR?

Buda, sevgi de dahil her şeyin hayatta kalmak için besine ihtiyacı olduğunu söylemiştir. Sevginizi nasıl besleyip büyüteceğinizi bilmezseniz ölür. Fakat ona her gün nasıl bakacağımızı bilirsek uzun bir süre bizimle kalacaktır. Sevgimizi beslemenin bir yolu da tükettiklerimizin bilincinde olmaktır. Gündelik beslenme deyince çoğumuzun aklına yediklerimiz gelir. Oysaki her gün tükettiğimiz dört türlü besin vardır. Bunlar: yediğimiz besinler (bedenimizi beslemek için yediklerimiz), duyusal besinler (kokladığımız, işittiğimiz, tattığımız, hissettiğimiz, dokunduğumuz şeyler), irade (bizi ayakta tutan motivasyon ve niyetlerimiz) ve bilinçtir (buna kendi bireysel bilincimizle birlikte çevremizdeki ortak bilinç de dahildir).

SEVGİMİZİ YEDİKLERİMİZLE BESLEMEK

Beslenmenin ilk kaynağı yediğimiz besinlerdir. Yediklerimizde ılımlılığı yakalarsak, yani sadece ihtiyaç duyduğumuz kadarını ve bedenimizi güçlendirecek şeyleri yersek hem bedenimize hem de dünyaya sevgi ve saygı göstermiş oluruz. Sağlıklı şeyler yemezsek, bedenimize saygı göstermezsek başkalarının bedenlerine ya da dünyanın bedenine nasıl saygı gösterebiliriz ki?

zihnimizi etkiler.

DUYUSAL BESİN

Beslenmemizin ikinci kaynağı duyusal etkiler; yani gözlerimizle, kulaklarımızla, dilimizle, bedenimiz ve zihnimizle tükettiklerimizdir. Bir dergi okurken onu tüketiriz. Keza bir televizyon programı seyrederken de aynı şekilde, o programı tüketiriz. Ve tükettiğimiz şeyler hem bedenimizi hem de zihnimizi etkiler. Tükettiğimiz zararlı dergi yazıları, filmler ya da bilgisayar oyunları ihtiraslarımızı, öfkemizi ve korkumuzu besler. Oysaki huzur verici ortamlarda bulunmak, doğada yürüyüşler yapmak, bir çiçeğe ya da gökyüzüne bakmak için her gün kendimize zaman ayırırsak bütün bu güzellikler içimize nüfuz edip sevgimizi ve sevincimizi besleyecektir.

EN DERİN ARZUNUZU BESLEMEK

Üçüncü besin kaynağı iradedir. İradeden kasıt arzularınız, umutlarınız ve amaçlarınızdır. Sizi hayatta tutan enerjidir. Herkes gibi siz de önemli biri *olmak* istersiniz. Hayatınızda önemli bir şeyler *yapmak* istersiniz. Sizi dürtüleyen şey şefkat ve sevgiyse, iradeniz sizi daha da çok sevgi ve şefkat dolu olmaya doğru yönlendirip besleyecektir. Ancak arzunuz daha çok şeye sahip olmak ve her şartta kazanmak olursa, bu tarz bir irade zehir etkisi yapacak, sevginizin büyümesine engel olacaktır. Elbette, güçlü ve olumlu bir irade geliştirmek için yapabilecekleriniz var. Örneğin kararlılığınızı şöyle sözlerle dile getirebilirsiniz: "İçimdeki anlayış ve şefkati geliştirip, huzur ve sevgi için bir araç olmaya, böylece topluma ve dünyaya faydalı olacağıma söz veriyorum." Bunun gibi bir niyet en derin amaçlarımızda kök salacaktır.

BİLİNCİ BESLEMEK

Beslenmenin dördüncü kaynağı da bireysel ve ortak bilinçtir. Kendi bireysel bilincimiz çevremizin ortak bilincinden etkilenir. Çevremizdeki her şeyi özümser ve de yansıtırız. Herkesin öfke ve şiddet dolu olduğu bir yerde yaşıyorsak eninde sonunda onlar gibi olup çıkarız. Fakat herkese anlayış ve şefkat gösterme üzerine kurulu bir ailede ya da toplumda yaşıyorsak doğal olarak daha huzurlu ve sevgi dolu bir insan oluruz. Böyle ortamlarda yaşayan çocuklar sevgi ve iyilik dolu bireyler olmayı öğrenebilirler.

büyür.

Ne kadar seversen o kadar anlarsın,
ne kadar anlarsan o kadar sevesin.

ÖLÇÜLEMEYEN ZİHİNLER

Sevgi dolu iyilik, şefkat, sevinç ve ılımlılık; sürekli büyüdükleri için zihnin ölçülemeyen, sınırsız halleri olarak tanımlanırlar. Sevginizin üzerinde ne kadar durursanız o kadar büyüdüğünü, hatta sınır tanımadan büyüdüğünü görürsünüz. Şefkatiniz, siz onu başkalarına gösterdikçe büyür. İçinizdeki sevinç, siz besledikçe büyür, büyüdükçe daha çok paylaşılır. Ne kadar anlarsanız o kadar sever, ne kadar severseniz o kadar anlarsınız. Bunlar aynı gerçekliğin iki yüzüdür. Sevginin zihniyle anlayışın zihni aynıdır.

BEDENİN GÜZELLİĞİ

İnsan bedeni görüp görebileceğimiz en güzel şeylerden biridir. Dolayısıyla bizim de böyle bir güzelliğe her zaman saygı göstermemiz gerekir. Hem kendi bedenimize hem de başkalarının bedenine saygı göstermiyorsak bunun nedeni o güzellikten korkmamız olabilir.

sürece, kendinizi yalnız hissedersiniz.

YALNIZLIK VE CİNSELLİK

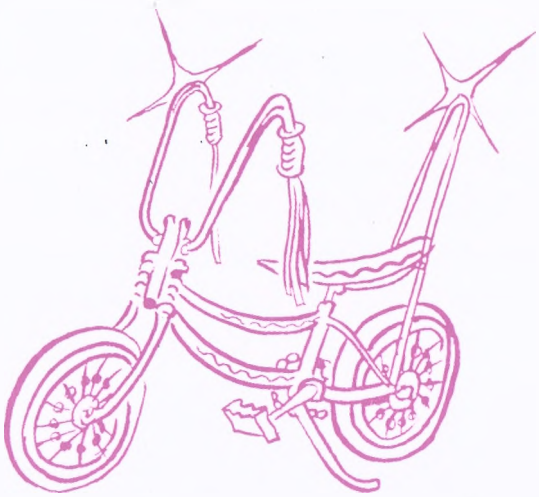
Bazen, biriyle cinsel ilişki kurarsak kendimizi daha az yalnız hissedeceğimizi sanırız. Ancak gerçek şu ki, cinsel ilişkiler yalnızlığı dindirmezler. Yalnızlığından kurtulmak için sevdiğinin hep yakınında oturmak isteyen genç bir adamın anlatıldığı bir Vietnam şiiri vardır. Benzer bir izlenime aslında hepimiz sahibiz. Sevdiğimizle aramızda beş metre olsa çok uzak deriz. Dört metre daha iyi olur. Üç metre olsa daha da iyi olur. Ama bir milimetre bile çok uzak gelebilir bize. Bu, bedenlerimizin çok yakın olmasının yalnızlığımızı gidereceğini düşünmemizdendir. Fakat içimizdekileri, kalbimizdekileri paylaşmadığımız sürece, birlikte yaşasak da, birlikte çocuk sahibi olsak da, kendimizi hâlâ çok yalnız hissedebiliriz.

ÇİFTLERDE DERİN DİNLEME

Birlikte yaşayan mutlu çiftler gördüğümde, mutluluklarının devam etmesini sağlamak için, birbirlerini düzenli olarak derinlemesine dinleyecekleri zamanlar belirlemelerini öneririm. Derin dinleme her şeyden önce, sevdiğimiz için orada olmak demektir. Sevdiğimiz insanın yanındayken sadece orada olmalıyız. Sevdiğimiz insanda henüz göremediğimiz bir acı olabilir. Onu anlamadığımız sürece en iyi arkadaşı olamayız. Bu, bir müzisyenin, müziğini anlayan birini bulmasına benzer; böylece o müziği yapanla dinleyen en iyi arkadaş olur çıkarlar. Bizim en iyi arkadaşımız, acılarımızı anlayandır. Birbirimizi dinlemeli, birbirimizin yanında olmalıyız. Yoksa iki bedenin bir araya gelmesi zamanla rutin, monoton bir şeye dönüşür. Karşınızdaki insanın içini dışını bildiğini sanmak yanlıştır. Her şeyden önce kendinizi tam anlamıyla bildiğinize emin misiniz? Her insan keşfedilmeyi bekleyen bir dünyadır.

TAMAMLANMA

Her anın tamamlayıcı olmasına çalışmalıyız. Aldığımız her nefesten, attığımız her adımdan, yaptığımız her şeyden memnun olmalıyız. Gerçek tamamlanma budur. Nefes alıp verirken tamamlanma vardır. Attığınız her adımda tamamlanma vardır. Yaptığınız her şeyde, o anın içinde olup derinlemesine yaşamaktan gelen bir tamamlanma vardır.



DOĞAL MUTLULUK

Herhangi bir yere gitme hedefi olmadan, her adımınızı gerçek bir farkındalıkla attığınızda mutluluk doğal olarak su yüzüne çıkacaktır. Mutluluğu aramanıza gerek yok. Yaşamın mucizeleriyle olan bağımızı koparmadığımız sürece, mutluluk getiren şartların aslında sürekli etrafımızda olduğunu fark eder, doğal olarak da mutlu oluruz. Etrafımızdaki güzellikler bizi şimdiki ana geri getirdiğinde, kafamızı kurcalayan planlardan ve endişelerden sıyrılmayı da başarabiliriz. Sevdiğiniz insanı endişeli gördüğünüzde ona yardım edebilirsiniz. "Sevgilim, güneşi görüyor musun? Baharın geldiğini gösteren işaretleri görüyor musun?" İşte farkındalık budur; şu anda olanların farkına varmak, içimizdeki ve çevremizdeki mutluluk kaynaklarıyla bağımızı koparmamaktır.

MEDİTASYON

Meditasyon üç çeşit enerji üretir: farkındalık, odaklanma ve içgörü. Ve bu üç enerji bize, mutluluğu besleyip kendi acılarımızla ilgilenmek için güç verir. İçimizde acı olsa bile; farkındalık, odaklanma ve içgörünün enerjisi sayesinde her türlü acıyı kucaklayıp iyileştirebilir, aynı zamanda mutluluğu da besleyebiliriz.

MUTLULUK SUNMA SANATI

Bir dostlukta insanlar birbirine mutluluk sunmaya çalışır. Bazen başkalarının mutluluğu için bir şeyler yaptığımızı sanırız, ama eylemlerimizin onlara acı getirdiğini fark edemeyiz. Dolayısıyla birini mutlu etmek istemek yeterli değildir. Herkesin kendince bir mutluluk anlayışı vardır. Birini mutlu etmek için o insanın ihtiyaçlarını, acılarını ve arzularını anlamalı, fakat onu neyin mutlu edeceğine çok da emin olmamalıyız. "Seni ne mutlu eder?" diye sormaktan çekinmeyin.

DOĞRU HEDİYE

Vietnam'da çok insanın sevdiği, durian adında bir meyve vardır. Bu, güçlü bir kokusu olan, epey pahalı bir meyvedir. Dediğim gibi çoğu insan sever ama benim hiç hoşuma gitmez. Örneğin, biri beni çalışırken görüp, "Oo, Thay çok yorulmuş olmalı, ona biraz durian ikram edeyim," diye düşünebilir. Ama beni o meyveyi yemeye zorlarsanız çok acı çektirirsiniz. Aynı şekilde, birini sevmek için onun gerçek ihtiyaçlarını anlamalı, kendiniz mutluluk verici olduğunu sandığınız her şeyi ona zorla vermemelisiniz. Sevginin temeli anlayıştır.

ÇİÇEK SULAMAK

Farkındalıkla yaşama sanatını uygularken yaptığımız, kendi içimizdeki ve başkalarındaki olumlu unsurları sulamaktır. Karşımızdaki insanın içinde, tıpkı bizim içimizde olduğu gibi, çiçekle çöplüğün bir arada bulunduğunu görür, bunu kabulleniriz. Bizim yaptığımızsa, onun içindeki çöplüğü daha fazla kirletmeden çiçeğini sulamaktır. Yetiştirmeye çalıştığımız bir çiçek istediğimiz kadar büyümüyorsa onu suçlamaz, onunla tartışmayız. İşte, sevdiğimiz insan da bir çiçektir. Onunla ilgilendiğimiz sürece, bütün güzelliğiyle büyüyecektir. Bir çiçeği büyütmek istiyorsak doğasını anlamak, ne kadar suya ve güneş ışığına ihtiyacı olduğunu bilmek zorundayız.

BEN YOK

Çoğu zaman birine, "Seni seviyorum," derken, sunulan sevginin niteliğinden çok, sevme işini yapan "ben"in üzerine odaklanırız. Bu, benlik fikrine takılıp kalmış olmamızdan kaynaklanıyor. Bir benliğimiz olduğunu düşünmemizden. Ama bireysel ve ayrı bir benlik yoktur. Bir çiçek; klorofil, güneş ışığı ve su gibi, çiçek olmayan unsurlardan yapılmıştır. Çiçekten bu çiçek olmayan unsurları çıkaracak olursak geriye çiçek kalmayacaktır. Bir çiçek tek başına var olamaz. Bir çiçek ancak bizimle birlikte var olabilir. Bu, gerçeğe çok daha yakındır. İnsanlar da böyledir. Bizler tek başımıza değil, birbirimizle birlikte var olabiliriz. Ben, dünya gibi, güneş gibi, anne baba gibi, ben olmayan unsurlardan yapılmışım. Bir ilişkide, sevdiğiniz insanla aranızdaki bu birlikte var olma duru-

munu görebilirseniz, onun acısının sizin acınız, mutluluğunun da sizin mutluluğunuz olduğunu anlayabilirsiniz. Bu şekilde gördükçe söylediklerinizi ve eylemleriniz de farklı olacaktır. Bu bile tek başına pek çok acıyı dindirmeye yetecektir.

SEVGİ SUNMAK

Sevmek karşınızdaki kişiye sahip olmak ya da bütün sevgisini, ilgisini tüketmek demek değildir. Sevmek o insana sevinç sunmak, acılarına merhem olmak demektir. Hepimizin, içindeki bu beceriyi nasıl yetiştirip büyüteceğini öğrenmesi gerekir.

EN BÜYÜK HEDİYE

İnsanlara sunabileceğimiz en büyük hediye, bağsızlığın ve korkusuzluğun beden bulmuş hali olmaktır. Bu, paradan ve diğer tüm maddi kaynaklardan daha değerli, gerçek bir öğretidir. Çoğumuz pek çok şeyden korkuyoruz ve bu korku yaşamlarımızı bozup, bize mutsuzluk getiriyor. Nesnelere ve insanlara, suya düşen bir insanın bir kütüğe tutunduğu gibi tutunuyoruz. Oysaki fark gözetmemeyi öğrenirsek, her şeyin birbirine bağlı olduğunu görebilirsek ve bu bilgeliği başkalarıyla da paylaşabilirsek, çevremizdekilere bir korkusuzluk hediyesi vermiş oluruz. Hiçbir şey kalıcı değildir. Bu an gelip geçer. Şu insan yürür gider. Ama mutluluk yine de mümkündür.

IŞIK OLMAK

Birini severken o sevginin doğasına olabildiğince derinlemesine bakmamız gerekir. Biriyle, kendimizi güvende hissetmek için birlikte olma isteği anlaşılır bir şeydir ama gerçek sevgi değildir bu. Gerçek sevgi acı çekmeyi ya da bağlanmayı getirmez. Tersine, kendimize ve başkalarına karşı iyilik getirir. Gerçek sevgi içeriden doğar. Bu gerçek sevgiyi bulmak için kendinizi yeterli ve tam hissetmeli, dışarıdan gelecek bir şeye ihtiyaç duymamalısınız. Gerçek sevgi güneş gibi, kendi ışığıyla parlamak ve bu ışığı herkese sunmak demektir.

FİKİRLERDEN KURTULMAK

Mutlulukla ilgili fikirlerimiz ve zanlarımız bizi kapana kıstırabilirler. Çünkü bunların çoğu zaman birer fikir ve zandan ibaret olduklarını unuturuz. Oysaki bizi mutlu olmaktan, mutlulukla ilgili fikirlerimiz alıkoyuyor olabilir. Mutluluğun belirli bir şekilde olması gerektiğine dair inançlarımız, gözümüzün önündeki sevinç fırsatlarını kaçırmamıza yol açabilir.

AZİZLER OLMADAN

"Sevgi, şefkat, sevinç ve ılımlılık; ancak azizler ve ermişler böyle sevebilir. Ben aziz ya da ermiş olmadığıma göre o şekilde sevmem mümkün değil," demeyin. Buda da insandı, biz her ne yapıyorsak, o da öyle yapardı. Sevgi başlangıçta bağlanmak, sahiplenmek ve kontrol etmek arzusuyla kirlenmiş olabilir. Ancak farkındalık, odaklanma ve içgörünün üzerinde durarak bu engelleri ortadan kaldırabilir; her şeyi kucaklayan, engin bir sevgiye sahip olabiliriz.

DOSTLUK

Kendinizin dostu olun. Kendinizle dost olmadan, sevdiğinize de gerçek bir dost olamazsınız. Romantik heyecanlar kısa ömürlüdür; ama dostluk ve sevgi dolu iyilik uzun süre yaşayıp büyümeye devam edebilir.

AYNI YÖNE BAKMAK

Küçük Prens'in yazarı Antoine de Saint-Exupéry şöyle yazmış: "Sevgi birbirine bakmak değil, dışarı doğru, aynı yöne bakmak demektir." Ama nedense iki insan acı çektiğinde, ikisinin de baktığı yön çoğu zaman televizyon oluyor! Birbirimize bakmak, birbirimizle konuşmak zamanla zorlaşıyor ve artık bize sevinç getirmekten uzaklaşıyor. Anlaşmazlıklar çözümsüz bırakılıyor, gerginlikler ve mutsuzluklar büyümeye devam ediyor. Durum böyleyken ilişkimize sevgiyi ve mutluluğu nasıl geri getirebiliriz? Bunun için öncelikle bu durumu nasıl beslediğimizi düşünmek zorundayız. Sonra da cesaret edip televizyonu kapatmak, birbirimizle konuşup birbirimizi dinlemeye daha çok zaman ayırmak zorundayız. Gerçekten seven birinin baktığı yön her zaman huzur olacaktır.

KALICI BAĞLILIK

Şu anda sevgi dediğiniz şey, başka unsurların baskısı olmazsa, kısa zaman içinde ekşiyip bozulabilir. Arkadaşların ve ailenin desteği, etrafımızda, bir ilişkinin güçlü ve uzun ömürlü olmasına yardım eden bir ağ örer. Duygularınızın gücü bu ağın bir parçasıdır sadece. İlişkiniz diğer pek çok unsurun desteğiyle, bir ağaç gibi sağlam bir şeye dönüşecektir. Bir ağaç sağlam durabilmek için toprağa pek çok kök salar. Sadece bir tane kökü olsaydı çıkan ilk fırtınada uçup giderdi.

MUTLULUK YARATMA SANATI

Sevincin ve mutluluğun doğasında ne vardır? Gerçek sevince, hayatımızın her anında nasıl dokunabiliriz? Karşılaştığımız herkese bir gülümseme, sevgiyle bakan gözler ve mutluluk kazandırmak için nasıl yaşamalıyız? Kendinize ve başkalarına mutluluk getirmenin yollarını bulmak için yeteneğinizi kullanın. Meditasyondan kaynaklanan mutlulukla zevk arayışından gelen his aynı şey değildir. Meditasyonun getirdiği sevinç; farkındalığımızı, anlayışımızı ve sevgimizi besleme gücüne sahiptir. Kendinizde ve başkalarında derin mutluluğun var olmasını yüreklendiren bir şekilde yaşayın. Örneğin, sabah bir insana sevinç vereceğinize, öğleden sonra da başka birinin acısını dindireceğinize dair söz verebilirsiniz. Kendinize, "Bu sabah kimi gülümsetebilirim?" diye sorun. Mutluluk yaratma sanatı budur.

UYUYAN BİR ÇOCUK

Oturup bir çocuğun uyuyuşunu seyretmişliğiniz vardır. Uyuyan bir çocuk sizde narinlik, zayıflık ve umut hisleri doğurur. Onu seyrederken neler hissettiğinize kulak verin. İçinizde anlayış ve şefkat duyguları uyanacak, kendinizi, o çocukla nasıl ilgilenebileceğinizi, onu nasıl mutlu edebileceğinizi düşünürken bulacaksınız. Aynısı sevdiğiniz insan için de geçerlidir. Onun da uyuyuşunu seyretmek için zaman ayırın. Derinlemesine bakın; uyurken sergilediği narinliği, zayıflığı ve çaresizliği gözlemleyin. On beş dakika, yarım saat oturup onu izleyin. İçinizde anlayış ve şefkat duyguları uyanacak, nasıl onun yanında durabileceğinizi bildiğinizi fark edeceksiniz.

SEVGİYİ ÖĞRENMEK

Annemiz babamız birbirini sevip anlamadıysa sevginin nasıl bir şey olduğunu nereden bilebiliriz ki? Sevmeyi öğreten dersler, kurslar yok. Yetişkinler birbirlerini gözetip sevmeyi bilirse, bu şartlarda büyüyen bir çocuk da sevmeyi, anlamayı ve başkalarına mutluluk getirmeyi doğal olarak bilecektir. Annelerin babaların çocuklarına bırakacakları en değerli miras kendi mutluluklarıdır. Ebeveynlerimiz bize para, ev ya da arsa da bıraksalar, kendileri mutlu olmadıkları sürece bunların bir değeri olmayacaktır. Çünkü bize bırakacakları en büyük zenginlik kendi mutluluklarıdır.

BAĞIŞLAMAK

Çoğumuz bizim için asıl önemli olan şeyleri görmekte gecikiriz. Duyusal arzularımız o kadar baskındır ki, ilgimizi bekleyen önemli meseleleri hep sonraya bırakırız. Hepimiz hata yaparız ama insanlardan sürekli bağışlanma dileyemeyiz de. Örneğin sadece, "Sana bağırdığım için özür dilerim," demektense, kendinizi o kadar sık bağırmamak için eğitebilirsiniz. Çabucak edilmiş bir özür yerine, davranışınızın kökenlerini görmek için zaman ayırıp kararlılıkla üzerine gitme yolunu seçebilirsiniz.

İLİŞKİNİZİ İNCELEMEK İÇİN SORABİLECEĞİNİZ 20 SORU

1 Âşık mısınız?

2 Hâlâ âşık mısınız?

3 Yeniden bir araya gelmek isteyeceğiniz bir eski sevgiliniz var mı?

4 Bu insanın mutlu olduğunu düşünüyor musunuz?

5 Birbirinize ayıracağınız zamanınız var mı?

6 Hem kendiniz hem de onun için gerçek varlığınızı koruyabiliyor musunuz?

7 Ona her gün tazelik sunabilir misiniz?

8 Kendi içinizdeki acılarla nasıl başa çıkabileceğinizi biliyor musunuz?

9 Onun acılarıyla başa çıkabilir misiniz?

10 Kendi acılarınızın kökenlerini anlıyor musunuz?

11 Onun acılarını anlıyor musunuz?

12 Onun daha az acı çekmesine yardımcı olabilir misiniz?

13 Acı dolu hislerinizi ve duygularınızı dindirmenin yolunu öğrendiniz mi?

14 Kendinizi ve en derinlerdeki arzularınızı dinlemeye zamanınız var mı?

15 Onu dinleyip acılarını azaltmaya zamanınız var mı?

16 Kendiniz için bir sevinç hissi yaratmayı biliyor musunuz?

17 Onun da kendi içinde bir sevinç hissi yaratmasına nasıl yardımcı olabileceğinizi biliyor musunuz?

18 Açıkça ruhani bir yolda olduğunuzu hissediyor musunuz?

19 Kendi içinizde huzur ve memnuniyet hissediyor musunuz?

20 Sevginizi her gün nasıl besleyeceğinizi biliyor musunuz?

GERÇEK SEVGİYİ BESLEMENİN YOLLARI

ALTI MANTRA

BİR: SENİN İÇİN BURADAYIM

Başkalarına verebileceğimiz en büyük hediye gerçekten orada olmaktır. Altı Mantra'nın ilki "Senin için buradayım"dır. Zihnen ve bedenen odaklanmış olduğunuzda gerçek varlığınız ortaya çıkar; işte o zaman söylediğiniz her şey bir mantraya, her türlü durumu değiştirebilecek kutsal bir söze dönüşür. Bir mantranın Sanskritçe ya da Tibetçe olması gerekmez, kendi dilinizde de olabilir. "Sevgilim, senin için buradayım," demeniz yeterlidir. Gerçekten oradaysanız bu mantra bir mucize yaratabilir. Siz gerçek olursunuz, sevdiğiniz gerçek olur, o anda bütün hayat gerçek olur. Kendinize ve karşınızdakine mutluluk getirirsiniz.

İKİ: ORADA OLDUĞUNU BİLİYORUM VE MUTLUYUM

Altı Mantra'nın ikincisi, "Orada olduğunu biliyorum ve mutluyum"dur. Örneğin ben dolunaya bakarken derin nefes alıp verir, "Dolunay, orada olduğunu biliyorum ve mutluyum," derim. Aynı şeyi sabah yıldızı için de yaparım. Güzel bir günbatımını seyrediyorsanız ve gerçekten oradaysanız, onu tanır, derinlemesine takdir edersiniz. Bu sadece dolunay, Kuzey Yıldızı ya da manolya çiçekleri olmak zorunda değildir. Sevdiğiniz insanı da tanıyıp takdir etmek için gerçekten orada olmalısınız.

ÜÇ: ACI ÇEKTİĞİNİ BİLİYORUM

Üçüncü mantra, "Acı çektiğini biliyorum. O yüzden senin için buradayım"dır. Farkındalıkla oradaysanız sevdiğiniz insanın acı çektiğini anlarsınız. Acı çekiyorsak ve sevdiğimiz insan bunun farkında değilse daha da çok acı çekeriz. Gerçekten orada olmak için bilinçli nefes alıp vermekle başlayın. Sonra sevdiğinizin yanına oturup, "Sevgilim, acı çektiğini biliyorum. O yüzden senin için buradayım," deyin. Böylece, başlı başına varlığınız, onun çektiği acıları dindirmeye başlayacaktır. İster genç ister yaşlı, bunu herkes uygulayabilir.

DÖRT: ACI ÇEKİYORUM

Dördüncü mantrayı kendiniz acı çekerken uygulayabilirsiniz. "Sevgilim, acı çekiyorum. Lütfen yardım et." Bu yalnızca altı kelimeden oluşan bir söz ama bazen, kalplerimizdeki gurur yüzünden, hele ki bir de acımıza sevdiğimiz insanın neden olduğuna inanıyorsak, söylemekte zorlanabiliriz. Nedeni başka biri olsaydı bu kadar zorlanmazdık herhalde. Ama bizzat o olduğu için kendimizi daha da derinden incinmiş hissederiz. Odamıza kapanıp ağlamak isteriz. Fakat onu gerçekten seviyorsak, böyle acı çekerken de yardım isteyebilmeliyiz. Bunun için de gururumuzu yenmemiz gerekir.

BEŞ: BU MUTLU BİR AN

Beşinci mantrada, "Bu mutlu bir an," diyoruz. Sevdiğiniz biriyleyken bu mantrayı dile getirebilirsiniz. Ancak bu bir çeşit öz-telkin ya da "keşke"li bir hayal değil, etrafımızdaki mutluluk işaretlerine uyanmaktır. Belki de yeterince farkında olmadığınız için göremiyorsunuz. Bu mantranın amacı bize ne kadar şanslı olduğumuzu hatırlatmak; çünkü mutlu olmamızı gerektirecek o kadar neden ve şart var ki, onları görüp tadını çıkarmamak bilgece bir şey değil. Öyleyse siz de birlikte oturuyorken, yemek yiyor ya da başka bir şey yapıyorken farkındalığınızla nefes alıp verin ve ne kadar şanslı olduğunuzu görmeye çalışın. Farkındalık bu anı harika bir ana çevirecektir.

ALTI: KISMEN HAKLISIN

Altıncı mantra, "Kısmen haklısın"dır. Bu mantrayı biri sizi kutladığında veya eleştirdiğinde kullanabilirsiniz. Benim zayıf yanlarım da var, güçlü yanlarım da var. Siz beni bir şey için kutladığınızda, kendimi kaptırıp içimdeki olumsuz şeyleri görmezden gelmemeliyim. Aynı şekilde biz de, karşımızdakinin yalnızca güzel yanlarını görüp, o kadar da güzel olmayan yanlarını görmezden gelme eğiliminde oluyoruz. Oysaki insanız biz; içimizde olumlu şeyler de var, olumsuz şeyler de. Öyleyse sevdiğiniz sizi kutladığında, sizin kusursuzluğun resmi olduğunuzu söylediğinde ona, "Kısmen haklısın. İçimde başka şeyler de olduğunu biliyorsun," deyin. Alçakgönüllülüğünüzü bu şekilde korur, kusursuz olmadığınızı bildiğiniz için yanılsamaların kurbanı olmazsınız. Aynı şekilde, biri sizi eleştirdiğinde de, "Kısmen haklısın," diyebilirsiniz.

SEVGİ MEDİTASYONU

Metta Meditasyonu denen bu sevgi meditasyonu, Buda'nın öğretisini sistemleştiren insanlardan biri olan Buddhaghosa'nın *Visuddimagga*'sından (*Arınma Yolu*) uyarlanmıştır.

Bedenen ve ruhen huzurlu, mutlu ve hafif olayım.

İncinmelere karşı güvende ve özgür olayım.

Öfkeden, üzüntüden**, korkudan ve endişeden bağımsız olayım.**

Kendime anlayış ve sevginin gözleriyle bakmayı öğreneyim.

İçimdeki sevinç ve mutluluk tohumlarına dokunabileyim.

İçimdeki öfke, ihtiras ve yanılgı kaynaklarını tanıyıp görmeyi öğreneyim.

İçimdeki sevinç tohumlarını nasıl besleyeceğimi bileyim.

Her zaman taze, sağlam ve özgür yaşayabileyim.

Bağlanmadan ve isteksizlikten uzak durabileyim ama kayıtsız olmayayım.

Başlangıç olarak hareketsiz bir şekilde oturup bedeninizi ve nefes alıp verişinizi normale döndürün. Hareketsiz oturduğunuz zaman diğer meseleleri aklınızdan çıkarabilirsiniz.

Bu sevgi meditasyonunu kendi başınıza uygulamaya başlayın. ("Bedenen ve ruhen huzurlu...) Kendinizi sevip gözetmeyi bilmediğiniz sürece başkalarına pek faydanız dokunamaz. Sonra aynı şeyi başkaları için de uygulayın ("Bedenen ve ruhen huzurlu... olsun.) Önce hoşlandığınız biri için, sonra size karşı hisleri belirsiz olan biri için, sonra sevdiğiniz biri için, en son olarak da düşüncesi bile size acı çektirmeye yeten biri için. Metta Meditasyonu'nu uyguladıkça tüm bu insanları hakiki bir şefkatle düşünebildiğinizi göreceksiniz.

ŞEFKATLE DİNLEMEK

Şefkatle dinleme uygulaması sırasında yalnızca tek bir amaç için dinlersiniz: karşınızdakine konuşması ve daha az acı çekmesi için şans vermek için. Derin nefes alıp verirken duyduklarınıza odaklanın. Karşınızdaki konuşurken kırgınlıklarını ya da yanlış algılamalarını dile getirebilir, hatta suçlamalarda bile bulunabilir. Bunların içinizdeki öfkeyle buluşmasına izin verirseniz derinlemesine dinleme becerinizi kaybedersiniz. Farkındalıkla dinlemekse şefkatinizi canlı tutmanızı sağlar. Sizi korur, öfkenizin tetiklenmesine engel olur. Bu şekilde on beş dakika dinlemek bile iyileştirici olabilir, o insana büyük bir rahatlama getirebilir. Hatta öyle ki, size onu bu şekilde dinleyen ilk kişi olduğunuzu bile söyleyebilir.

SEÇİCİ SULAMA

Seçici sulama iyi tohumları sulayıp, bilincimizdeki sağlıklı ve olumlu unsurlara kendilerini göstermeleri için bir şans vermektir. Hayatımızı, bu iyi tohumlara her gün dokunup sulayabileceğimiz bir şekilde organize edebiliriz.

Bizler kendimizdeki ve başkalarındaki en iyi tohumları ayırt edip sulayan, bakıp besleyen bahçıvanlarız. Bunun için önce içimizde iyi tohumlar olduğuna inanmalı; sonra da gün boyu, oturarak, yürüyerek meditasyon yaparken bu tohumlara dokunabilmeliyiz. Olumlu tohumlarımıza dokunmayı bir kez başarınca bir daha, bir daha nasıl dokunabileceğimizi öğrenmiş olur, tohumların nasıl güçlendiklerine tanık olabiliriz.

KUCAKLAŞMA MEDİTASYONU

Kucaklaşırken kalplerimiz birbirine bağlanır, ayrı varlıklar olmadığımızı anlarız. Farkındalık ve odaklanmayla kucaklaşmak uzlaşmayı, iyileşmeyi, anlayışı ve mutluluğu getirebilir. Farkındalıkla kucaklaşmak pek çok insanın birbiriyle barışmasını sağladı; babalar ve oğullar, anneler ve kızlar, arkadaşlar gibi pek çoğunu.

Kucaklaşma meditasyonunu bir arkadaşınızla, kızınızla, babanızla, eşinizle, hatta bir ağaçla bile uygulayabilirsiniz. Kucaklaşmak yoğun bir uygulamadır; doğru şekilde yapmak için tüm varlığınızla orada olmalısınız. Bir bardak su içerken kendimi yüzde yüz içme işine veririm. Siz de gündelik hayatınızın her anını böyle yaşamak için kendinizi eğitebilirsiniz.

Kucaklaşmadan önce birbirinize bakacak şekilde durup nefes alıp verişinizi takip edin ve gerçekten orada bulunduğunuza emin olun. Sonra kollarınızı açıp sevdiğinize

sarılın. Alıp verdiğiniz ilk nefeste, kendinizin ve sevdiğinizin yaşıyor olduğunun farkına varın; ikinci nefesinizde ikinizin bundan üç yüz yıl sonra nerede olacağınızı düşünün; üçüncü nefesinizdeyse ikinizin de yaşıyor olmasının ne kadar değerli olduğunun farkına varın.

Böyle kucaklaşırsanız karşınızdaki kişi gerçek ve canlı birine dönüşür. Kucaklaşmak için birinizin seyahate çıkmasını beklemeyin; hemen şimdi kucaklaşın, sevdiğinizin sıcaklığını hemen şimdi hissedin. Mimarların havaalanlarını ve tren istasyonlarını, kucaklaşmak için daha çok alan olacak şekilde tasarlamaları gerekiyor. Bu şekilde kucaklaştığınızda hem kucaklaşmanız hem de mutluluğunuz derinleşecektir.

BEŞ FARKINDALIK

Bu sözler, ilişkisini korumak isteyen herkes tarafından, istedikleri her an söylenebilir. Çoğu insan bunları evlenirken ya da bağlılıklarını ifade ederken kullanıyor, bazı çiftlerse birbirlerine her hafta düzenli olarak söylüyorlar. Bir çanınız varsa, her sözden sonra onu çalmayı düşünebilirsiniz. Ardından, bir sonraki söze geçmeden önce birkaç kez sessizce nefes alıp verin.

1. Geçmişteki ve gelecekteki tüm nesillerin içimizde var olduklarının farkındayız.

2. Atalarımızın, çocuklarımızın ve onların çocuklarının bizden beklediklerinin farkındayız.

3. Kendi sevinç, huzur, özgürlük ve uyumumuzun; atalarımızın, çocuklarımızın ve onların çocukla-

rının sevinci, huzuru, özgürlüğü ve uyumu olduğunun farkındayız.

4. Sevginin temelinin anlayış olduğunun farkındayız.

5. Suçlamaların ve tartışmaların, aramızdaki uçurumu derinleştirmekten başka bir işe yaramayacağının; bir tek anlayış, güven ve sevgiyle değişip gelişebileceğimizin farkındayız.

THICH NHAT HANH

Thich Nhat Hạnh (d. 11 Ekim 1926) Vietnamlı bir Zen üstadı, öğretmen, yazar, şair ve barış aktivistidir. Güney Fransa'da Dordogne bölgesinde Plum Village manastırında yaşamakta, çeşitli ülkelere giderek inzivalar ve konferanslar düzenlemektedir. 100'den fazla kitap yazmıştır. Barış hareketinin içinde aktif olarak yer alan Hanh, 1967'de Martin Luther King tarafından Nobel Barış Ödülü'ne aday gösterilmiştir.

BİRİNİ SEVMEK İÇİN ONU ANLAMAMIZ, ANLAMAK İÇİNSE DİNLEMEMİZ GEREKİR.

Ne kadar anlarsanız o kadar sever, ne kadar severseniz o kadar anlarsınız. Bunlar aynı gerçekliğin iki yüzüdür. Sevgi ile anlayışın zihni aynıdır. Hepimizin, içimizdeki bu sevme becerisini nasıl besleyip büyüteceğimizi öğrenmemiz gerekir.

Zen ustası Thich Nhat Hanh, *İyileştiren Sevgili*'de, gerçek sevgiye uzanan yolu farkındalıkla nasıl kat edebileceğimizi gösteriyor. Berrak bir yaklaşım ve merhametle harmanlanmış *İyileştiren Sevgili* düşündüren sorularıyla büyük ustanın engin deneyimini gözler önüne seriyor. Birine gerçek aşkla bağlanmak için öncelikle kendimizi sevmemiz gerektiğini basit ve anlaşılır bir dille anlatıyor.

MARTI
instagram.com/martiyayinlari
facebook.com/martiyayinlari
twitter.com/martiyayinlari

ISBN 978-605-186-249-1
9 786051 862491
İnternetten sipariş: okuoku.com